

DOI: 10.15372/PHE20170411
УДК 378+61+796.0

**РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО АСПЕКТА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ
В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»**

**И. Е. Бабушкин, П. Г. Воронцов, А. Ю. Жариков, В. Н. Иванова,
Е. В. Ушакова (Барнаул)**

***Аннотация.** В соответствии с установками руководства страны и лично президента на развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни (ЗОЖ) разработана авторская программа вузовской дисциплины «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики» для студенческой молодежи, представляющая теоретические знания, необходимые для практической реализации программ приобщения молодежи к физической культуре и ЗОЖ [1]. Данная дисциплина одобрена руководством вуза и включена в комплексную пятилетнюю программу Алтайского государственного медицинского университета «АГМУ – вуз*

© Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю., Иванова В. Н., Ушакова Е. В., 2017

Игорь Евгеньевич Бабушкин – кандидат медицинских наук, доцент, проректор по учебной работе, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: bie61@mail.ru

Павел Геннадьевич Воронцов – кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: sport-altai@mail.ru

Александр Юрьевич Жариков – доктор биологических наук, профессор, проректор по научной работе и инновациям, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: nauka@agmu.ru

Валентина Николаевна Иванова – доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: ivnova.valentina@yandex.ru

Елена Владимировна Ушакова – доктор философских наук, профессор кафедры физической культуры и здорового образа жизни, Алтайский государственный медицинский университет.

E-mail: foaushakova@gmail.com

Igor E. Babushkin – Candidate of Medical Sciences, Docent, Vice-Rector for Academic Affairs of the Federal State Educational Establishment, Altai State Medical University.

Pavel G. Vorontsov – Candidate of Philosophical Sciences, Docent, Head of the Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

Aleksandr Yu. Zharikov – Doctor of Biological Sciences, Professor, Vice Rector for Research and Innovation of the Federal State Educational Establishment, Altai State Medical University.

Valentina N. Ivanova – Docent of the Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

Elena V. Ushakova – Doctor of Philosophical Sciences, Professor of the Chair of Physical Culture and Healthy Lifestyle, Altai State Medical University.

здорового образа жизни». Совокупность организационно-управленческих решений, педагогических усилий и спортивно-оздоровительных мероприятий позволила вузу стать призером во Всероссийском конкурсе медицинских и фармацевтических вузов России «Вуз здорового образа жизни» в 2016 и 2017 гг.

Ключевые слова: здоровье молодежи, здоровый образ жизни (ЗОЖ), вузовская дисциплина «ЗОЖ и физкультурно-оздоровительные практики», программа дисциплины.

IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL ASPECT OF FORMING YOUTH HEALTH IN THE THEORETICAL DISCIPLINE «HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL AND HEALTH-MAKING PRACTICES»

I. E. Babushkin, P. G. Vorontsov, A. Yu. Zharikov, V. N. Ivanova,
E. V. Ushakova (Barnaul)

Abstract. *In accordance with the guidelines of the country's leadership and personally the President for the development of physical culture, sports and healthy lifestyles (HLS), the author's program has been developed of the university discipline «Healthy Lifestyle and Physical Culture and Health Practices» for students, representing theoretical knowledge, necessary for the practical implementation of programs involving young people in physical culture and HLS [1]. This discipline was approved by the leadership of the university and included in the complex five-year program of the Altai State Medical University «AGMU – Higher Education Institution of Healthy Lifestyle». The totality of organizational and managerial decisions, pedagogical efforts and sports and recreational activities enabled the university to become a prize-winner in the All-Russian competition of medical and pharmaceutical higher education institutions in Russia «Healthy Lifestyle» in 2016 and 2017.*

Keywords: *youth health, healthy lifestyle (HLS), university discipline «HLS and physical culture and health practices», program discipline.*

Введение

Печальная статистика ухудшения здоровья российской молодежи с 1990-х гг. и вплоть до настоящего времени потребовала от государственных органов управления принятия ряда серьезных мер по укреплению здоровья молодежи в нашей стране на законодательном и социально-практическом уровнях деятельности [2]. Особенно эти мероприятия важны для вузов страны, где сосредоточено значительное количество молодых людей, которые в недалеком будущем в качестве молодых специалистов займут свои места в большинстве отраслей материального, духовного производства и сфер обслуживания. Например, наиболее важными оздоравливающими мероприятиями всероссийского масштаба являются восстановление в соответствии с новыми социокультурными

условиями оздоровительного комплекса сдачи норм ГТО. С 2009 г. инициировано проведение всероссийского конкурса среди высших учебных заведений России «Вуз здорового образа жизни» [3]. Но законодательные меры и мероприятия всероссийского масштаба не принесут успеха, если не будут поддержаны на местах, в конкретных организациях, особенно в средних и высших учебных заведениях.

В статье обосновывается необходимость разворачивания на уровне вуза широких мероприятий не только массовой спортивно-оздоровительной деятельности, но и разработки серьезных теоретических основ организации и укрепления здоровья, здорового образа жизни. С этой целью разрабатываются авторские программы теоретического курса по здоровому образу жизни при кафедрах физического воспитания. В статье представлена основная часть программы авторского теоретического курса по здоровому образу жизни, разработанной в Алтайском государственном медицинском университете, которая проанализирована, поддержана руководством вуза и рекомендована к реализации в вариативной части физкультурно-спортивной и социогуманитарной подготовки студентов [1]. В программу включены разделы, предназначенные специально для студентов медицинского профиля как будущих врачей, которые должны профессионально реализовывать стратегии здорового образа жизни среди населения.

Основные результаты исследования

Исследования специалистов-медиков относительно здоровья российской молодежи с 1980–1990-х гг. и вплоть до настоящего времени показывают, что в целом здоровье молодых людей, включая студенческую молодежь, ухудшается [2; 4]. Кроме того, в среде молодежи имеют распространение вредные привычки (алкоголизм, наркомания, табакокурение и пр.). Непомерное увлечение информационными технологиями и Интернетом приводит к тому, что на это человек тратит избыточное время, нарушая тем самым нормальный режим дня. Молодежь все больше времени пребывает в виртуально-информационном мире, чем в реальном, более сложном и жестком мире, что делает молодого человека слабо приспособленным к жизни, малоактивным и даже боязливым. Социализация проходит все более неоднозначно, при этом наблюдаются негативные изменения в физическом здоровье: например, нарастает гиподинамия, в более раннем возрасте обнаруживаются сердечно-сосудистые, нервно-психические заболевания, болезни опорно-двигательного аппарата и пр. Кроме того, развиваются нездоровые увлечения, связанные с малоподвижным образом жизни – желание вкусно и избыточно

питаться (гурманизм), жажда развлечений, приобретения множества вещей (шопоголизм), пристрастие к антидепрессантам и т. д.

Отмеченные выше основные негативные изменения в здоровье российской молодежи заставляют «бить тревогу» как на общегосударственном уровне, так и на уровне отдельных организаций, где много подростков и молодых людей – прежде всего, средних и высших учебных заведений. Можно быть уверенными, что лишь совместные усилия «сверху и снизу» позволят получить ощутимые положительные результаты в укреплении телесного и психодуховного здоровья молодежи, в том числе студенчества.

На уровне государственных органов, правительства и лично по инициативе Президента России принят ряд важных решений на законодательном уровне и в виде всероссийских мероприятий, которые служат общему укреплению здоровья молодых людей [3; 5–7]. Большое значение имеет Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007 г.), активизирующий на местах инициативу по укреплению здоровья и здорового образа жизни молодежи [5]. Важно подчеркнуть, что, несмотря на большие потоки в СМИ и Интернет-сетях информации о здоровье и здоровом образе жизни, все же она чаще всего носит отрывочный, фрагментарный характер и не дает всестороннего представления о предмете и проблеме в целом. Значительная часть информации имеет рекламный характер, нацелена на привлечение клиентов в различные фитнес-клубы, специализированные коммерческие спортивные сооружения, солярии. Кроме того, она связана с распространением биологически активных веществ (биодобавок), по-разному влияющих на состояние здоровья человека (на увеличение мышечной массы, на укрепление скелета за счет добавления препаратов кальция, на усиление потенции, на продукцию гигиеническо-парфюмерного профиля, на распространение разнообразной брэндовой спортивной экипировки и пр.).

В связи с этим в структуре вузовского образования необходима специальная дисциплина, которая дает обучающимся целостные теоретические знания об их здоровье, о формировании и здоровом образе жизни (ЗОЖ) не только в период обучения, но и на долгие годы в дальнейшем. Затем эти знания студент применяет в практике массовой спортивно-оздоровительной деятельности в вузе, для организации собственного оптимального режима дня, с целью отказа от вредных привычек, для передачи полученных необходимых знаний сверстникам в процессе неформального общения.

В АГМУ на базе кафедры физической культуры и здорового образа жизни разработана авторская программа учебного курса «Здоровый об-

раз жизни и физкультурно-оздоровительные практики» [1]. Это учебно-методическое пособие возникло не на пустом месте. Во-первых, в нем аккумулирован значительный опыт других вузов и специалистов по разработке аналогичных вузовских программ [8–10]. Во-вторых, в учебное пособие включен многолетний опыт физического воспитания и оздоровления молодежи специалистов медицинского вуза и других вузов г. Барнаула (АГМУ, АлтГПУ, АлтГУ, АлтГТУ и др.) [11–14]. Предлагаемая учебная дисциплина может быть включена в вариативную часть обучения. Данный курс в совокупности с практической частью, направленной на приобщение молодежи к физической культуре и спорту на протяжении нескольких лет обучения, входит в общую теоретико-прикладную программу оздоровления молодежи в вузе. Программа дисциплины «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики» включает лекционный курс и практические занятия, рассчитана на две зачетных единицы (72 часа учебного времени). Ниже приведем основную структуру программы данной дисциплины, которая может быть использована для обмена опытом специалистами в области данной проблемы в других вузах страны (но с учетом профиля подготовки молодых специалистов в своем вузе).

**Программа дисциплины. Основные темы
лекционного курса [1, с. 15–18]**

Раздел I. Теоретические основы ЗОЖ

1. Здоровье как реальность и понятие

- 1.1. Здоровье и его роль в жизни человека и общества.
- 1.2. Понятие здоровья в медицинском, социальном, педагогическом и физкультурном аспектах.
- 1.3. Системный и системно-экологический подходы к общему пониманию здоровья.
- 1.4. Проблемы здоровья студенческой молодежи.
- 1.5. Значимость здоровья для будущего врача.
- 2. Общие знания о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ)*
 - 2.1. Философия здоровья как всеобщее знание.
 - 2.2. Организм как активная биопсихосоциальная система.
 - 2.3. Образ жизни человека и оптимологический подход к его организации.
 - 2.4. ЗОЖ как реальность и понятие. Технологии здоровьесбережения и здоровьетворчества в системе ЗОЖ.
 - 2.5. Ценностные, смысложизненные ориентиры и принципы ЗОЖ.

Раздел II. Структура здоровья и ЗОЖ

3. Физическое здоровье и физкультурно-оздоровительные практики (ФОП) в системе ЗОЖ

3.1. Физическое (телесное) здоровье и его основные аспекты (питание, дыхание, внутренняя саморегуляция функций организма, репродуктивное здоровье).

3.2. Индивидуальный подход к укреплению физического здоровья с помощью ФОП.

3.3. Учет индивидуальных особенностей студентов при участии в различных видах спорта.

3.4. Выполнение норм ГТО в формировании и укреплении ЗОЖ.

3.5. Специфика формирования ЗОЖ в специальных медицинских группах. От лечебной физкультуры – к самоуправлению укреплением своего здоровья.

4. Психодуховные аспекты здорового образа жизни

4.1. Основы нервной саморегуляции организма человека и ее применение в организации ЗОЖ.

4.2. Психодуховная активность человека, ее проявление в физкультурно-оздоровительных практиках при формировании качеств личности в системе ЗОЖ.

4.3. Нервно-психические аспекты формирования и укрепления ЗОЖ.

4.4. Духовно-нравственные аспекты и приобщенность к формам духовной культуры в системе ЗОЖ.

4.5. Волевой компонент в организации ЗОЖ.

5. Социальное здоровье в системе ЗОЖ

5.1. Влияние разных уровней социальной организации на ЗОЖ человека.

5.2. Межличностное общение и передача опыта ЗОЖ в социальных коммуникациях.

5.2. Воздействие малых групп на формирование и укрепление ЗОЖ (семья, трудовые коллективы, группы по интересам и пр.).

5.3. Роль гражданского общества в организации здоровых условий жизни населения.

5.4. Государственная идеология здоровьесбережения и здоровьесотворчества личности в системе общественного здоровья и здравоохранения.

5.5. Составляющая ЗОЖ в системе целостного мировоззрения личности.

6. Экологические аспекты ЗОЖ. Закаливание организма

6.1. Природно-экологические и социально-экологические аспекты ЗОЖ.

6.2. Экологическое здоровье личности в широком смысле в организации ЗОЖ.

6.3. Формирование устойчивости организма к опасным и экстремальным воздействиям окружающей среды.

6.4. Закаливание организма и его формы.

6.5. Гигиенические и профилактические меры в организации образа жизни.

7. Вредные привычки и борьба с ними

7.1. Отсутствие самоорганизации деятельности.

7.2. Неверная постановка идеалов, целей и жизненных задач.

7.3. Пристрастие к разрушительным психоактивным веществам.

7.4. Разнообразные нездоровые зависимости человека (информационная, игровая, экстримы, нездоровое стремление к абсолютизированным формам тела и пр.).

7.5. Утрата созидательно-творческой активности личности и желание жить за счет других.

**Раздел III. Организация системы ЗОЖ в вузе:
профессиональный аспект**

*8. Включенность профессиональной деятельности
и профессионального здоровья в ЗОЖ*

8.1. Профессиональная деятельность с позиций здорового образа жизни.

8.2. Позитивные оздоравливающие стороны профессиональной деятельности (творческий подход, профессиональный рост и пр.).

8.3. Негативное воздействие профессии на работника и профессиональные заболевания.

8.4. Профессиональные деформации, профессиональные заболевания врачей и пути их преодоления.

8.5. Оздоровляющие стороны в деятельности врача и организация профессионально-здорового образа жизни медицинских работников.

9. Управление и самоуправление в системе ЗОЖ

9.1. Физкультурное, педагогическое и социальное воздействие на личность в процессе организации и укрепления ЗОЖ студенческой молодежи.

9.2. Основные принципы управления в организации ЗОЖ.

9.3. Переход от управления к самоуправлению.

9.4. Организация самоуправления на уровне студенческого коллектива (команды, секции, группы и пр.).

9.5. Организация самоуправления ЗОЖ на уровне на уровне отдельной личности и передача личного опыта.

*10. Общая организация системы ЗОЖ в медицинском вузе
(или аналогично для вуза другого профиля)*

10.1. Вузовская организационная структура ЗОЖ (ректорат, деканаты, кафедры).

10.2. Включенность педагогического коллектива в систему ЗОЖ.

10.3. Роль спортивного клуба и кафедры физического воспитания и здорового образа жизни в организации общевузовских мероприятий.

10.4. Организация ЗОЖ в системе студенческого самоуправления (студенческие группы, общежития, спортивные секции, студенческие клубы, ансамбли и пр.).

10.5. Комплексный образовательно-практический подход к ЗОЖ будущего врача.

Содержание практических (семинарских) занятий [1, с. 18–20]

Занятие 1. Здоровье человека и его возрастные особенности

1. Здоровье и специфика его понимания в разных аспектах.
2. Изменение состояний здоровья человека: возрастной аспект.
3. Проблемы здоровья молодежи.
4. Здоровье будущего врача и проблемы его сохранения.

Занятие 2. Общие знания о здоровом образе жизни

1. Философский подход к проблеме.
2. Системный подход к пониманию организма человека.
3. Здоровые и нездоровые формы образа жизни человека.
4. Основные принципы организации ЗОЖ.

*Занятие 3. Физкультурно-оздоровительные практики
в укреплении физического здоровья*

1. Знания об основных параметрах физического здоровья.
2. Применение физкультурно-оздоровительных практик для укрепления здоровья.
3. Индивидуальный подход к формированию и укреплению ЗОЖ студента. Выполнение норм ГТО.
4. Методы и подходы к выбору оптимального способа двигательной активности и здорового существования личности.

Занятие 4. Роль психодуховных факторов в ЗОЖ

1. Укрепление психики с помощью физической культуры и спорта.
2. Значимость духовно-нравственного совершенства в ЗОЖ человека.
3. О роли целостного мировоззрения в понимании проблемы ЗОЖ.
4. Волевые качества личности и ЗОЖ.

Занятие 5. Социальное здоровье студенческой молодежи

1. Роль семьи в формировании здоровых установок в жизни человека.

2. Межличностное общение в передаче опыта ЗОЖ.
3. Роль общества в организации здравоохранения населения.
4. Место и роль идей здоровьесбережения и здоровьетворчества населения в государственной идеологии.

*Занятие 6. Укрепление экологического здоровья
и принципы закаливания организма*

1. Значимость экологической составляющей здоровья человека.
2. Формирование устойчивости организма в опасным и экстремальных условиях окружающей среды.
3. Основные виды закаливания организма и способы выбора адекватных методик.
4. Гигиена и профилактика в организации ЗОЖ.

Занятие 7. Вредные привычки и способы борьбы с ними

1. Классификация вредных привычек и способов поведения человека.
2. Неверные жизненные установки личности.
3. Разрушительное воздействие наркотических веществ.
4. Переход к паразитическому существованию десоциализированного субъекта.

Занятие 8. Профессиональные аспекты ЗОЖ

1. Анализ профессиональной деятельности медицинского работника с позиций здорового образа жизни.
2. Оздоровляющие стороны в профессиональной деятельности врача.
3. Профессиональные деформации, профессиональные заболевания врачей и пути их преодоления.
4. Организация профессионально-здорового образа жизни медицинских работников.

Занятие 9. Самоуправление личности и ЗОЖ

1. Физкультурное, педагогическое и социальное воздействие на личность в процессе организации и укрепления ЗОЖ студенческой молодежи.
2. Основные принципы управления в организации ЗОЖ.
3. Переход от управления к самоуправлению.
4. Организация самоуправления на уровне студенческого коллектива (команды, секции, группы и пр.).
5. Организация самоуправления ЗОЖ на уровне на уровне отдельной личности и передача личного опыта.

Занятие 10. Система ЗОЖ в медицинском вузе

1. Общие принципы организации ЗОЖ в вузе.
2. Комплексная программа оздоровления молодежи в вузе. Включенность педагогического коллектива в систему ЗОЖ.

3. Роль студенческого самоуправления, спортивного клуба и кафедры физической культуры в организации общеузовских здоровьесберегающих мероприятий.

4. Пути участия студентов и педагогов во Всероссийском конкурсе «Вуз здорового образа жизни».

Заключение

Обобщая изложенное, отметим, что АГМУ с первых лет организации Всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни» принимает в нем активное участие в разных номинациях: от составления комплексной программы оздоровления молодежи в вузе и до постоянного реального выступления сборной команды АГМУ в разных видах спортивных соревнований в данном конкурсе. Руководство вуза активно помогает кафедре физической культуры, а также профильным медицинским кафедрам в организации мероприятий по укреплению здоровья молодежи и формированию ЗОЖ студентов-медиков. В настоящее время работа проводится в соответствии с очередной пятилетней Комплексной программой и мероприятиями по формированию здорового образа жизни в Алтайском государственном медицинском университете, принятой на 2013–2018 гг. [15]. Данная программа, в частности, предусматривает теоретическое освоение студентами основ формирования и индивидуально-коллективной реализации ЗОЖ с его последующим укреплением и закреплением на долгие годы взрослой жизни человека. Вначале эта программа включалась в теоретические занятия по физической культуре, а затем собственный накопленный опыт и использование опыта других специалистов и вузов страны позволили разработать специальный авторский курс, отраженный в указанном учебном пособии.

Данная работа явилась одним из направлений реализации комплексной программы оздоровительных мероприятий в АГМУ, проанализирована и одобрена руководством и коллективом вуза, рекомендована к внедрению на ряде факультетов в структуре вариативной части учебного процесса. Главной целью является объединение теоретической базы предмета, комплекса массовых спортивно-оздоровительных и культуроразвивающих мероприятий с молодежью в вузе, а также организация ряда научно-исследовательских студенческих работ по изучению динамики здоровья студенчества по разным аспектам здоровья в спортивных, основных и специальных медицинских группах подготовки студентов [16]. Результатом такого комплексного подхода, в частности, явилась победа команды АГМУ во Всероссийском конкурсе среди медицинских и фармацевтических вузов страны «Вуз здорового образа жизни» в 2016 и 2017 гг.

Таким образом, мы убеждены, что укрепление здоровья молодежи возможно лишь с помощью объединенных усилий руководства страны, администрации и коллективов образовательных учреждений, массовых оздоровительных мероприятий муниципального, регионального и все-российского масштабов, а также личного желания и участия молодого человека в программах ЗОЖ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.** Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительные практики студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие. – Барнаул: Изд-во АГМУ Минздрава России, 2017. – 153 с.
2. **Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.** Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2009. – 418 с.
3. **Положение** «О Всероссийском конкурсе учреждений высшего профессионального образования, подведомственных Рособразованию “Вуз здорового образа жизни”» [Электронный ресурс] 10.11.2009 г. – URL: depobr.gov35.ru/index.php/documents/viewdownload/1/639 (дата обращения: 22.07.2017)
4. **Орехова Т. Ф.** Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. – М.: ФЛИНТА, 2011. – 352 с.
5. **Федеральный закон** Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 22.07.2017)
6. **Приказ** Министерства образования и науки России от 16.07.2003 г. № 2715 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/901824603> (дата обращения: 22.07.2017).
7. **Постановление** Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 22.07.2017)
8. **Айзман Р. И., Рубанович В. Б., Суботялов М. А.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 214 с.
9. **Марков В. В.** Основы здорового образа жизни и профилактики болезней: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 319 с.
10. **Назаренко Л. Д.** Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
11. **Бабушкин И. Е., Воронцов П. Г., Жариков А. Ю.** Развитие физкультурно-оздоровительной работы в медицинском вузе по общероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 175–184.
12. **Вегнер П. Г., Полотнянко К. Е., Ушакова Е. В., Химичева Н. А.** Проблема формирования здорового образа жизни и разнообразие систем педагогического управления // Философия образования. – 2016. – № 5. – С. 166–174.
13. **Полотнянко К. Н., Полякова О. С., Терентьев М. С., Ушакова Е. В.** Формирующе-воспитывающее воздействие физической культуры на профессиональные качества будущего врача // Философия образования. – 2016. – № 6. 2016. – С. 141–150.
14. **Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В.** Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // Философия образования. – 2016. – № 6. – С. 162–169.

15. **Комплексная** программа и мероприятия по формированию здорового образа жизни в Алтайском государственном медицинском университете [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.agmu.ru/news/podvedeny-itogi-konkursa-na-zvanie-vuz-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 22.05.2017).
16. **Ведухина А. Н., Лобыгина Н. М., Шарапова С. В.** Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах // *Философия образования*. – 2016. – № 5. – С. 185–194.

REFERENCES

1. **Vorontsov P. G., Ushakova E. V.** *Healthy way of life and physical culture and health-improving practices of student youth: educational-methodical training*. Barnaul: Altay State Medical University Publ., 2017. 153 pp. (In Russian)
2. **Baronenko V. A., Rapoport L. A.** *Health and physical culture of the student*. Moscow: Alfa-M Publ., 2009. 418 pp. (In Russian)
3. **Regulation** «On the All-Russian competition of institutions of higher professional education, subordinated to the Federal Education Agency 'Higher Education Institution of Healthy Life Style' », 10.11.2009. Available at: depobr.gov35.ru/index.php/documents/viewdownload/1/639(accessed 07.22.2017) (In Russian)
4. **Orekhova T. F.** *Theoretical bases of formation of a healthy way of life of subjects of the pedagogical process in the system of modern general education*. Moscow: Flint Publ., 2011. 352 pp. (In Russian)
5. **Federal Law** of the Russian Federation of December, 4, 2007. no. 329-FZ «On Physical Culture and Sport in the Russian Federation». Available at: www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (accessed 07.22.2017) (In Russian)
6. **Order** of the Ministry of Education and Science of Russia from 16.07.2003 № 2715 «On improving the process of physical education in educational institutions of the Russian Federation». Available at: <http://docs.cntd.ru/document/901824603> (accessed 07.22.2017) (In Russian)
7. **Decree** of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014. no. 540. «On approval of the Regulations on the All-Russia Physical Culture and Sports Complex» Ready for Work and Defense (TRP). Available at: <http://base.garant.ru/70675222/>(accessed 07.22.2017) (In Russian)
8. **Aizman R. I., Rubanovich V. B., Subotyalov M. A.** *Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyles*: Textbook. Allowance. Novosibirsk: Sib. Univ. Publ., 2010, 214 pp. (In Russian)
9. **Markov V. V.** *Basics of a healthy lifestyle and disease prevention: a textbook*. Moscow: Academy Publ., 2001. 319 pp. (In Russian)
10. **Nazarenko L. D.** *Health improving basics of physical exercises*. Moscow: VLADOS-PRESS Publ., 2002. 240 p. (In Russian)
11. **Babushkin I. E., Vorontsov P. G., Zharikov A. Yu.** Development of physical culture and health work in a medical college along the all-Russian direction «University of a healthy lifestyle». *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 175–184. (In Russian)
12. **Vegner P. G., Polotnyanko K. E., Ushakova E. V., Khimicheva N. A.** The problem of the formation of a healthy lifestyle and the diversity of pedagogical management systems. *Philosophy of Education*, 2016, no. 5, pp. 166–174. (In Russian)
13. **Polotnyanko K. N., Polyakova O. S., Terentyev M. S., Ushakova E. V.** Forming-nurturing effect of physical culture on the professional qualities of the future doctor. *Philosophy of Education*, 2016, no. 6, pp. 141–150. (In Russian)

14. **Koltygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V.** Public health and culture of a healthy way of life in higher education of modern Russia. *Philosophy of Education*, 2016, no. 6, pp. 162–169. (In Russian)
15. **Comprehensive program and activities for the formation of a healthy lifestyle in the Altai State Medical University.** Available at: <http://www.agmu.ru/news/podvedeny-itogi-konkursa-na-zvanie-vuz-zdorovogo-obraza-zhizni/> (accessed 04.22.2017).
16. **Vedukhina A. N., Lobygina N. M., Sharapova S. V.** Health-saving technologies for strengthening the health of youth in special medical groups. *Philosophy of Education*, 2016, no 5, pp. 185–194.

BIBLIOGRAPHY

Andreev, V. I. *Pedagogy of creative self-development* : Innovation course. Kazan : KSU Publ., 1996, book. 1, 568 pp. (In Russian)

Kapilevich, L. V., Andreev, V. I. *Health and a healthy way of life* : a textbook. Tomsk : TSPU Publ., 2008. 102 pp. (In Russian)

Kosenko, T. S., Kamashev, S. V. Education – a necessary attribute of a successful state system. *Professional Education in the Modern World*, 2011, no. 3, pp. 73–79. (In Russian)

Vorontsov, P. G. Experience of the body and spiritual culture of man in the religious and educational practices of Ancient Rus. *Professional Education in the Modern World*, 2012, no. 2, pp. 95–100. (In Russian)

Zimbuli, A. E. Spiritual health of a person and moral education. *Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports*, 2015, no. 1, pp. 71–81. (In Russian)

Принята редакцией: 19.09.2017